

Dokumente:

- Reisepass
- Ausländischer Reisepass
- Flug- / Zugtickets
- Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 60-80 Liter
- Schlafsack mit Komforttemperatur von -10 °C bis 0 °C (von Juni bis einschließlich September) / von -20 °C bis -10 °C (von Oktober bis Mai)
- Isomatte
- Trekkingstöcke unbedingt mit mindestens 70 mm Tellern
- Steigeisen
- Eispickel klassisch
- Klettergurt
- Karabiner – 3 Stück
- Selbstsicherungsschlinge
- Helm
- Eisschraube mit separatem Karabiner
- Persönliches Essgeschirr

Bekleidung & Schuhe:

- Bergstiefel einlagig oder zweilagig. Zweilagige – Kunststoff oder Leder. Aus Kunststoff empfehlen wir Scarpa Vega – vermutlich die wärmsten zweilagigen Bergstiefel
- Trekking-Sneaker oder Trekkingstiefel. Im Mai und Anfang Juni kann bei den ersten Akklimatisationstouren noch Schnee liegen – dann sind Stiefel klar im Vorteil. Ab Mitte Juni bis Ende September können sie durch Sneaker ersetzt werden
- Wasserdichte Schicht – Jacke + Hose (von einfachen 5000/5000-Membranen bis Gore-Tex)
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche oben + unten
- Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm
- Warme Fäustlinge

- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz auch zur Wärmeisolierung für Hals / Gesicht)
- Warme Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
- Sonnenbrille
- Skibrille / Schneibrille
- Thermosflasche 1 Liter (am besten ohne Druckknopfdeckel)
- Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (ersatzweise Schal möglich)
- Gamaschen
- Sonnenschutzcreme & Lippenbalsam
- Chemische Handwärmer (optional, aber sehr nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage